

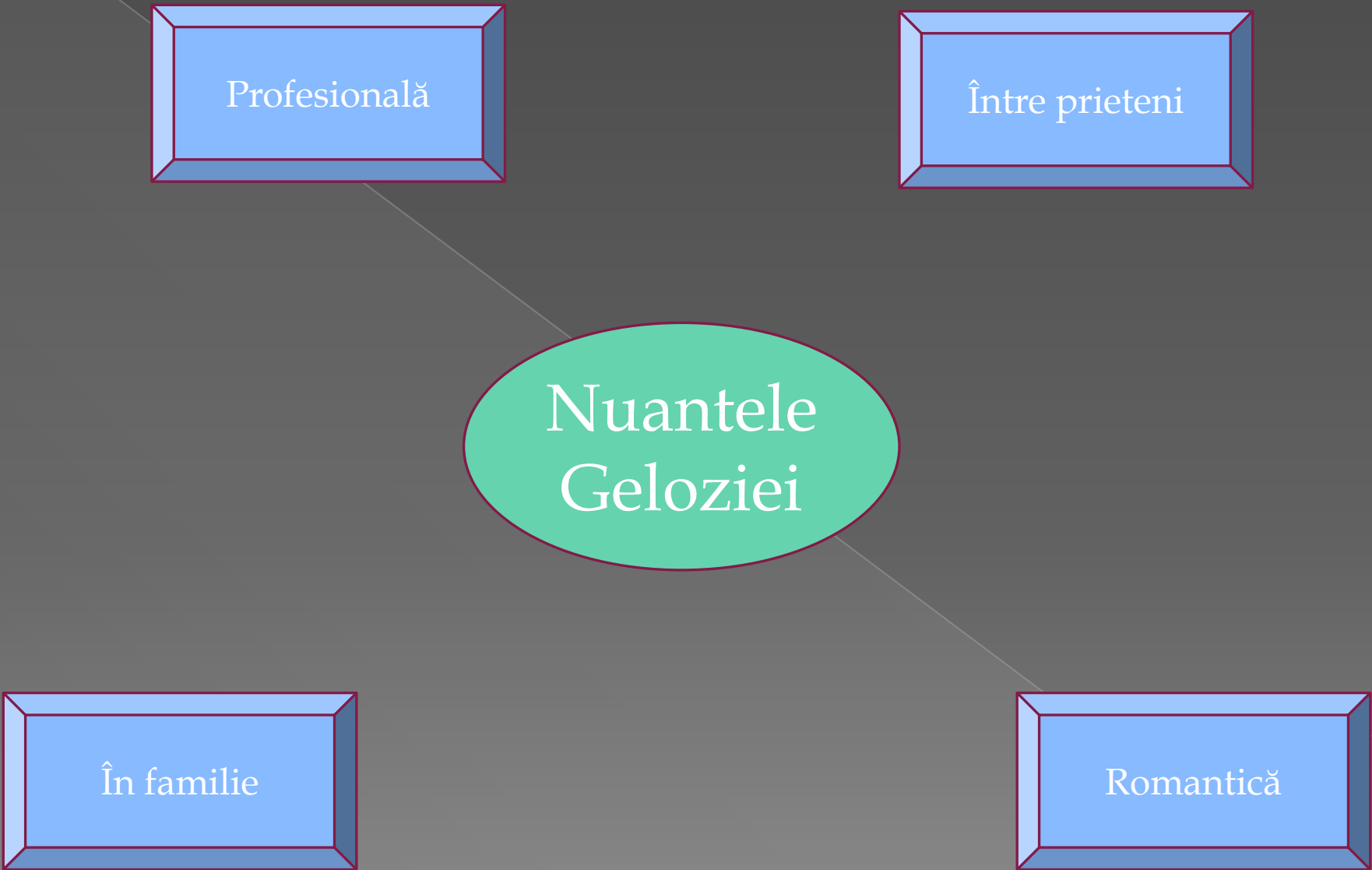
# GELOZIA

Au efectuat:  
Cotorcea Alexandra  
Chiurcciu Ana  
Palamarciuc Daniel

Chisinau 2014

# Def. Stiintifică

- Gelozia este cea mai dureroasă dintre emoțiile umane. Ea este partea întunecată a iubirii. La Rochefoucauld afirma că: „Gelozia este cea mai mare dintre toate patimile, nu are milă față de cel pe care pretinde că-l iubește.” Ivan Bunin merge până acolo încât spune că: „Gelozia este lipsa de respect față de persoana pe care o iubești.” /Knox (1984) o definește ca fiind “un set de emotii care apar cind o persoana priveste relatia erotica cu persoana iubita ca fiind amenintata. In acest caz, sentimentele specifice sunt: teama de pierdere sau de abandon, anxietate , durere, aparare, vulnerabilitate si lipsa de speranta”.este o emotie normala,provenita direct din instinctele primare. Este dificil sa vorbesti despre tipurile de gelozie, deoarece este o emotie extrem de complexa : include teama, furie, nesiguranta, durere si ia ca manifestari dintre cele mai diverse emotii agresivitate, indiferenta, departare emotionala, nevoia constanta de reasigurari, verificari obsesive ect.



Profesională

Între prieteni

Nuantele  
Geloziei

În familie

Romantică



## ❖ Gelozie profesională

- ❖ Acest tip de gelozie se naste atunci cand o persoana ce lucreaza intr-un mediu competitiv observa ca altcineva obtine mai multe aprecieri ,ii fura pe nedrept meritele sale – cel putin, asa spune emotia, desi ratiunea poate ca spune altceva. Aceasta emotie se naste din ideea ca daca altcineva capata ceea ce tu doresti,tu nu vei mai avea destul de capatat .Aceste idei si emotii se nasc in medii extrem de competitive si pentru persoane care traiesc cu teama (constienta sau nu) ca oricat ar munci, nu merita sa obtina ceea ce isi doresc.

# ❖ Gelozie între prieteni

- ❖ Nu este vorba de invidie. Trebuie făcută o diferențiere între starea de gelozie și starea de invidie.
- ❖ Invidia este un sentiment prin care persoana în cauză se compară cu o altă persoană și nu este mulțumită de ceea ce face sau ceea ce are cealaltă persoană.
- ❖ Gelozia este o stare afectivă care întotdeauna se caracterizează prin teama de a pierde pe cineva iubit. Ea se manifestă printr-o atenție exagerată pe care persoana afectată de gelozie o acordă persoanei pe care se teme că o va pierde.
- ❖ Când simți gelozie, suferi de o combinație de furie, dependență, jignire și nesiguranță. Rezultatul este insecuritatea. , ci de un tip de gelozie destul de asemănătoare cu gelozia romantică. Atunci când un prieten își face un alt amic, apare gelozia – emoție iratională starnită de teama că prietenul te va înlocui în viață



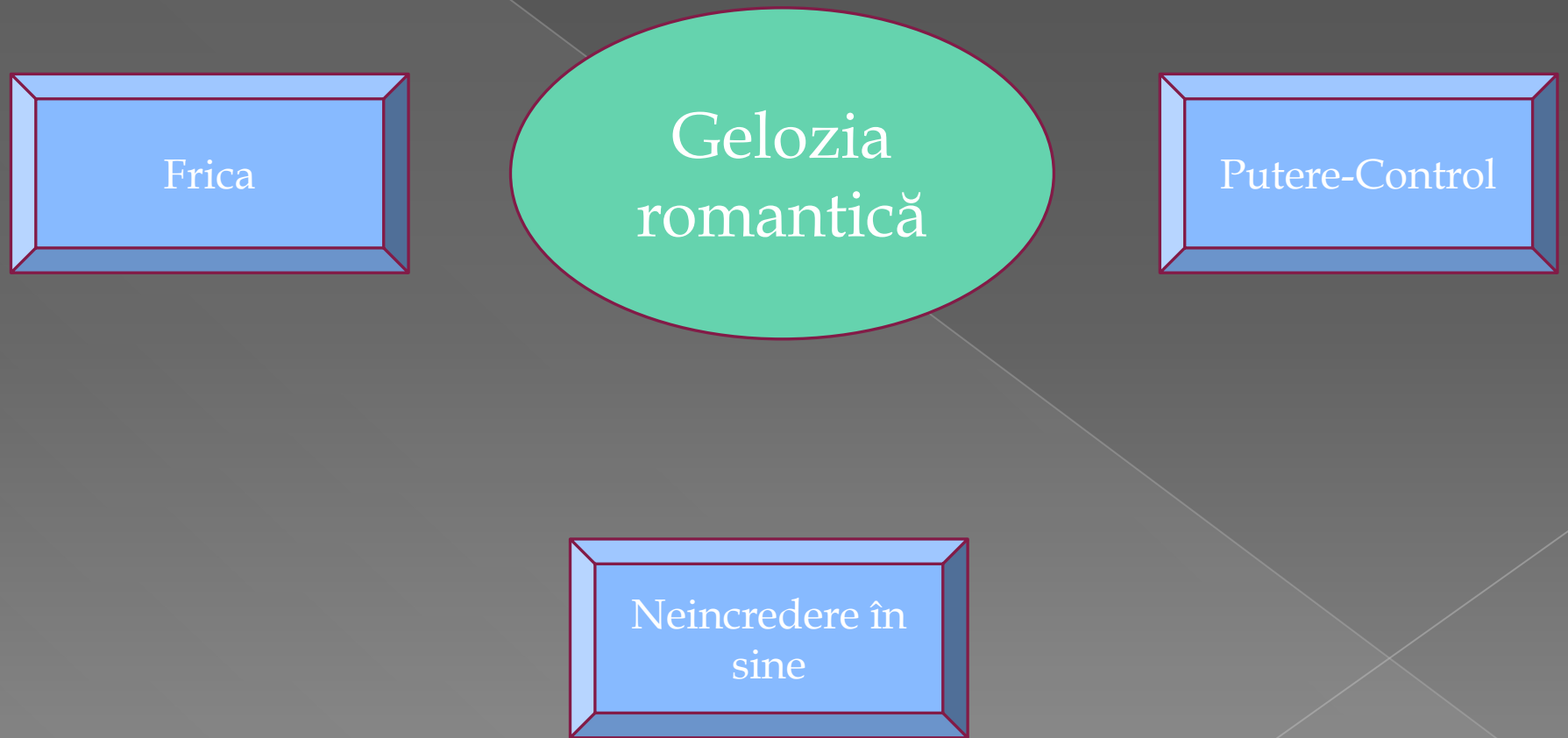
## ❖ Gelozia in familie.

- ❖ EXEMPLU: gelozia intre frati – starnita de competitia instinctuala pentru atentie si afectiunea mamei;
- ❖ 1. Gelozia se manifestă printr-o grijă exagerată față de fratele sau sora nou-născută, copilul simținând astfel că primește și el de la părinți dragostea acordată fratelui sau surorii lui.
- ❖ 2. Gelozia se manifestă printr-o agresivitate a copilului către fratele sau sora sa, din dorința de a-l elimina și de a devenii singurul receptor al iubirii.
- ❖ Uneori a tatalui pentru un copil – starnita de faptul ca barbatul simte ca isi pierde iubita, ce acorda atentie doar rolului de mama; gelozia mamei pentru un copil, mai exact fiica sa – atunci cand aceasta este „fetita tatii”, rasfatata si iubita asa cum ea nu este (se impleteste si cu invidia). Insa acestea sunt emotii subtile si irrationale, emotii care persoanei civilizate i se par „nelalocul lor”, de aceea sunt atent controlate si reprimare.

A photograph of a man and a woman lying in bed, looking thoughtful. The man is on the right, and the woman is on the left. They are both looking towards the right side of the frame. The background is a plain white wall.

## ❖ Gelozia romantica.

- ❖ Ceea ce caracterizeaza dragostea geloșilor este ca nu e vorba de iubire, ci de dorința chinuitoare de a fi iubit.
- ❖ În literatura universală mulți scriitori au dat definiții geloziei; spre exemplu, Moliere afirma că: "Dragostea geloșilor seamănă cu ura"; „Gelozia provine mai mult din vanitate decât din dragoste”, recunoaște Mme de Stael; „Gelozia stinge dragostea la fel cum cenușa stinge focul”, scrie regina de Navarra.
- ❖ O definiție răspicată a legăturii dintre gelozie și dragoste o dă Baruch Spinoza. Pentru el, gelozia nu este un companion întâmplător al iubirii, ci este umbra ei fidelă. Gelozia este, după Spinoza, echivalentul necesar al dragostei, care apare atunci când relațiile se deteriorează. Dragostea nu dispare, ci se transformă în gelozie
- ❖ Care este, cel mai discutat și intens tip de gelozie . Deși se spune că atât femeile, cât și bărbații, sunt geloși pentru că ar putea fi înșelați de partener , nu aceasta este prima bază a geloziei romantice. Ea este starnită de o posibilă infidelitate emoțională și nu sexuală. Ea este o stare afectivă negativă, care nu implică relații de proportionalitate cu dragostea. Adică nu e adevărat enunțul că ești cu atât mai inclinat către gelozie cu cât iubești mai mult o persoană.





## ❖ Gelozia – frica.

- ❖ De multe ori, o persoana geloasa in cuplu resime aceasta emotie irationala provenita dintr-o frica intensa – constienta sau nu. Frica de a fi parasit, de a pierde ceea ce are, de a pierde persoana de langa ea. Ideea ca relatia se poate sfarsi oricand o stapaneste. Acest tip de gelozie se manifesta des fara a exista practic dovezi – fara ca partenerul sa dea semne ca doreste sa termine relatia. Insa teama, frica sunt greu de controlat. Aceasta frica interioara se naste des dintr-o experienta trecuta, in care persoana a pierdut – practic sau doar simbolic – pe cineva important din viata sa (cand a murit o persoana apropiata, a plecat in alta localitate, sau cand pur si simplu a incetat relatiile).

## ❖ Gelozia – lipsa de incredere in sine.

❖ O alta fata a geloziei romantice se naste din cauza lipsei de incredere in sine ,unei imagini de sine negative. Atunci cand persoana se gandeste ca in orice zi se poate sa fie parasita sau ca partenerul sa ii fie furat de cineva mai bun, mai atractiv, mai dezirabil. Aceste idei se nasc atunci cand persoana nu se considera indeajuns de buna pentru partenerul de cuplu. Insa uneori, aceasta imagine de sine negativa este umbrita de furie si mascata de accese de superioritate (complex de inferioritate mascat de un complex de superioritate – persoana geloasa care in strafund crede ca nu isi merita partenerul, se comporta totusi intr-un mod superior, menit sa il domine pe celalalt, sa il tina langa ea). Intr de inferioritate si frecventa crizelor de gelozie. persoane "predispuse" la manifestari de gelozie sunt cei care pe parcursul vietii - dar mai ales in copilarie - au avut parte de nedreptati, au fost inselati sau abandonati. Ei se asteapta in continuare sa fie inselati sau parasiti, traind de aceea constant o stare de suspiciune. Aceasta stare este dublata de o neincredere in fortele proprii. De exemplu, un copil abuzat de parinti isi poate da urmatoarea explicatie: "Ma pedepseste atat de aspru pentru ca nu sunt destul de inteligent" - lucru ce duce la formarea unui complex de inferioritate care sa-l urmareasca toata viata. Acest copil ar putea avea o inteligenta peste medie, dar atata vreme cat asteptarile parintilor depasesc chiar notiunea de "exagerat", el se va simti in continuare "mai putin inteligent". Cind individul creste, devine matur si face parte dintr-o relatie, el va incerca sa controleze intreaga viata a partenerului sau , in speranta de a-si tine sub observatie potentialii rivali, adica pe toti aceia care ii trezesc sentimente de inferioritate. Pe scurt, el evita sa mai traiasca acele stari de nesiguranta, inadecvare

## ❖ Gelozia – putere si control.

- ❖ Uneori, inasa, o persoana resimte gelozia deoarece pur si simplu are nevoie sa se simta in control, cu putere, sa domine. Simte nevoia sa arate ca partenerul de cuplu este numai si numai al sau – ca un obiect – si ca detine puterea in cuplu. Si atunci, oricand se simte amenintat – din interiorul cuplului sau din afara – rabufneste deseori agresiv pentra pastra ceea ce este al sau – partenerul de cuplu si puterea. Astfel de relatie este ca intre stapan si sclav sau intre proprietar si bunul sau .
- ❖ Adevarul este ca de cele mai multe ori aceste trei tipuri de gelozie romantica e impletesc – si anume teama poate sa fie combinata in mod logic cu o imagine de sine negativa, care pot duce la sentimente de furie, ce pot duce la resimtirea nevoii de control... Tocmai de aceea, gelozia este o emotie intr-atat de complexa.

# Tiupri de gelozie – intre normal si patologic:

In final, nu se poate uita de o tipologie importanta a geloziei, care distinge intre diferitele forme normale si formele patologice.

Gelozia normala si bazata. Emotia poate fi considerata normala si chiar rational motivata atunci cand, intr-adevar, exista dovezi practice ca o relatie este amenintata: cand un partener isi da seama ca este inselat, cand este martor cum o alta persoana flirteaza cu partenerul sau etc. E vorba, deci, de o amenintare reala.

Gelozia iluzionala. Desi inca este normala, aceasta este o forma irationala de gelozie, fara baze reale. Este starnita de acele impulsuri instinctive de care s-a discutat. Desi nu exista amenintare reala, persoana isi imagineaza ca relatia sa poate fi in pericol si simte des intepatura monstrului cu ochi verzi. Oricum, desi irationala, tocmai pentru ca este o emotie, acest tip de gelozie ramane normal atat timp cat manifestarile sale nu devin obsesive si agresive.

Gelozia proiectata. O forma cu adevarat interesanta de gelozie! Atunci cand o persoana ar dori de fapt sa iasa cu altii, dar nu doreste sa o recunoasca deschis fata de sine, se intampla un proces mental bizar: el/ea isi suspecteaza partenerul de cuplu, transferand, proiectand asupra acestuia propriile dorinte reprimite! Asadar, devine gelos, suspectand ca e inselat, insa in realitate si inconstient, el/ea este cel ce doreste sa insele.

Gelozia poate schimba comportamentul celui ce trăiește acest sentiment și poate avea efecte negative în viața socială a persoanei

# Nota Bene

Epictet spunea : " Oamenii nu sunt afectati de ceia ce li se intimpla,ci de ceia cum ei interpreteaza ceia ce li se intimpla" . Cind sunteti gelosi, fiti foarte atenti la felul in care interpretati si deformati evenimentul,iar daca veti avea rabdare cu gindurile dvs,exista posibilitatea sa scapati de gelozie!